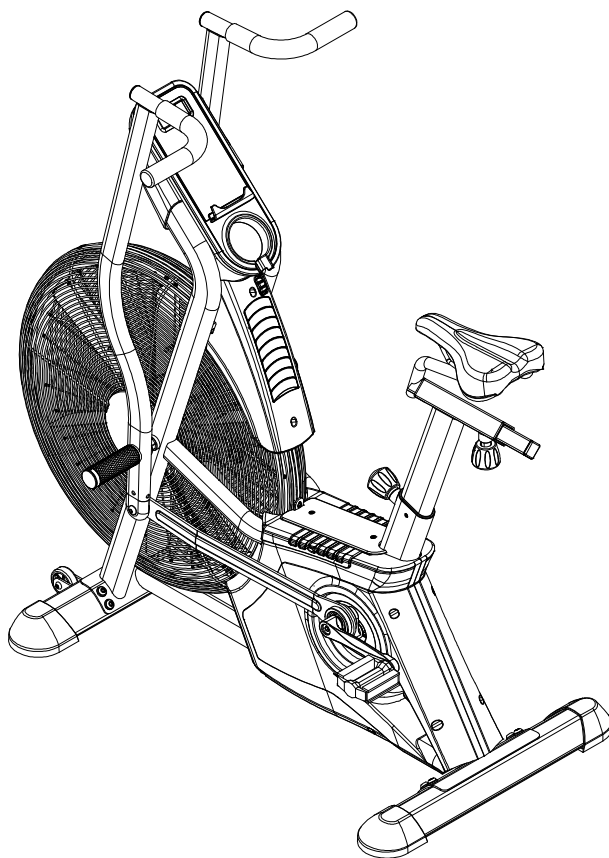


BH FITNESS



Návod k obsluze

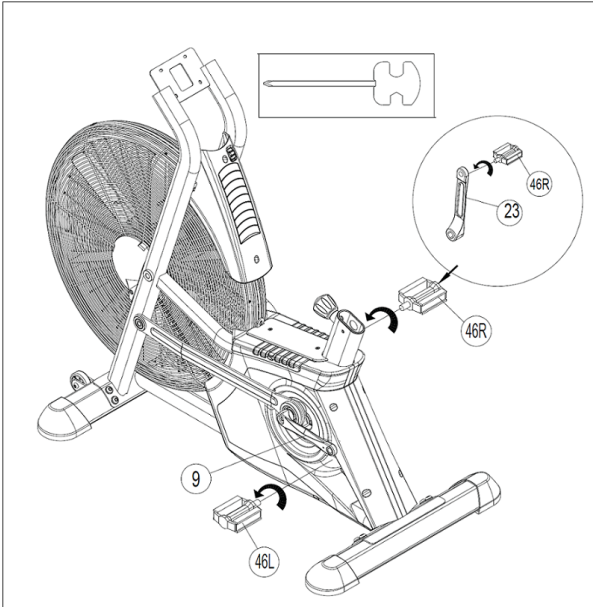
H8750



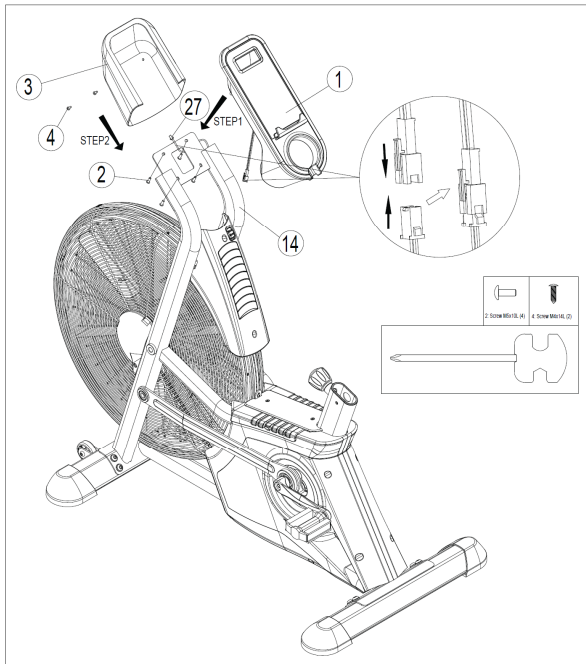
Air Bike BH FITNESS Cross 1100

Návod k obsluze

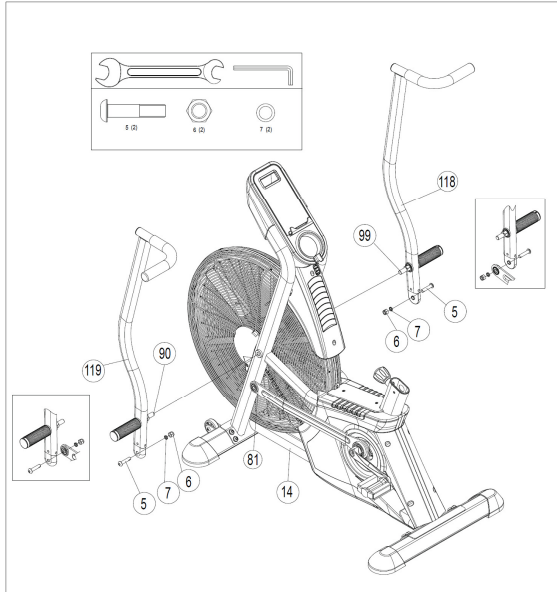
Obr.3



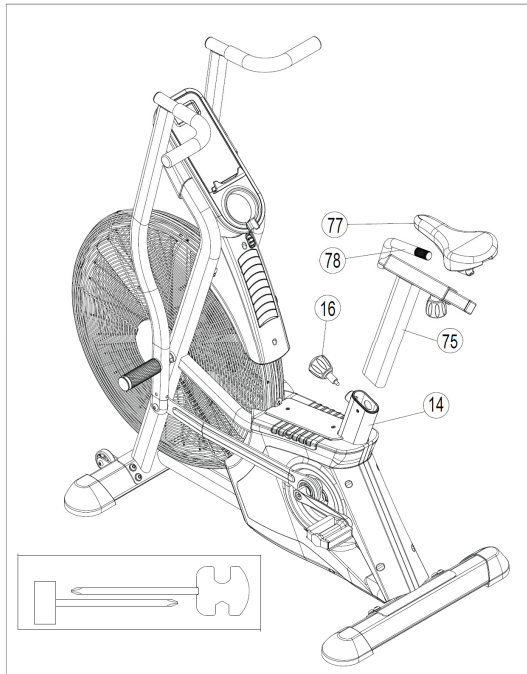
Obr.4



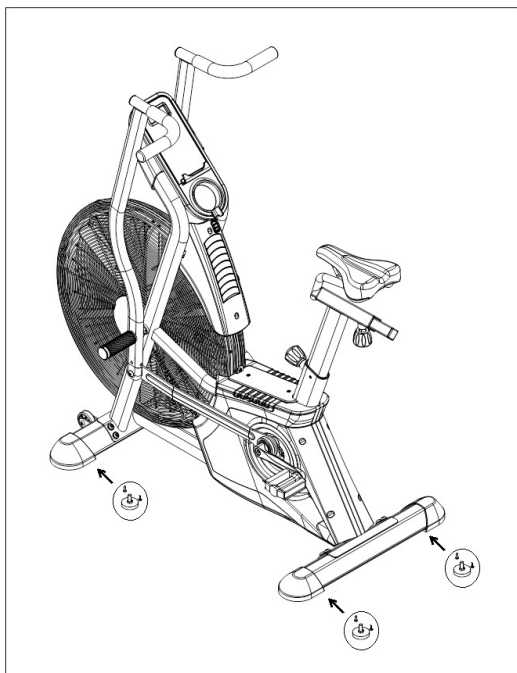
Obr.5



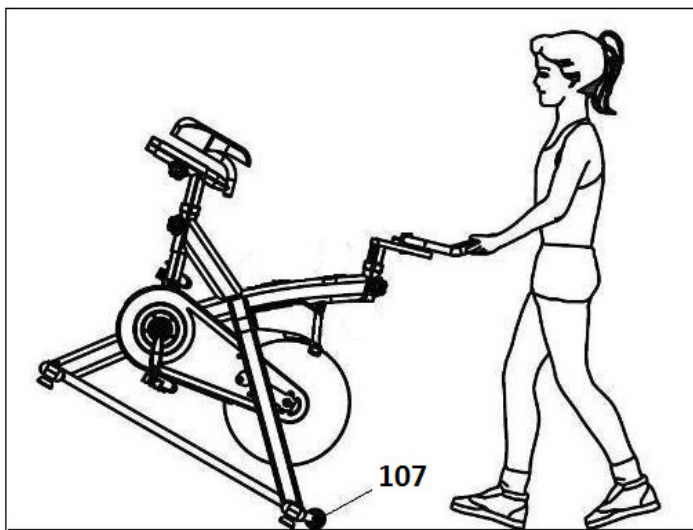
Obr.6



Obr.7



Obr.8



DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Kolo bylo navrženo a vyrobeno tak, aby poskytovalo maximální bezpečí. Přesto je při cvičení potřeba dodržovat určitá pravidla. Před montáží a použitím kola si pozorně přečtěte celý tento návod a dodržujte následující bezpečnostní opatření:

1 Nenechávejte děti bez dozoru poblíž stroje či v místnosti, kde je stroj umístěn.

2 Na stroji může cvičit vždy jen jedna osoba.

3 Pokud se při cvičení objeví závratě, nevolnost, bolesti na hrudi nebo cokoli jiného, přestaňte cvičit. Okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.

4 Stroj umístěte na rovný a hladký povrch. Nemějte ho venku.

5 Nestrkejte ruce do pohyblivých částí stroje.

6 Noste vhodné oblečení pro cvičení. Příliš volné oblečení se může zachytit do stroje. Ujistěte se, že všechny tkaničky a šňůry jsou správně uvázané.

7 Stroj je určen pouze pro používání, které popisuje tento návod. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které není dodané výrobcem.

8 Do blízkosti stroje neumísťujte ostré předměty.

9 Osoby se zdravotním postižením mohou používat stroj pouze za dohledu kvalifikované osoby.

10 Před cvičením se protáhněte.

11 Pokud stroj nefunguje správně, tak ho nepoužívejte.

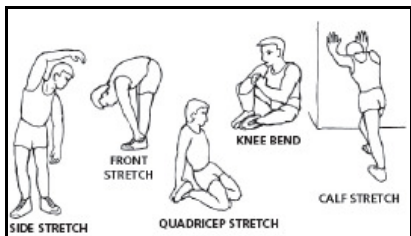
Upozornění: Poradte se se svým lékařem, než začnete cvičit. Tato rada je obzvláště důležitá pro osoby starší 35 let nebo trpící zdravotními problémy. Před cvičením si pozorně přečtěte všechny pokyny. Příručku uchovejte.

POKYNY KE CVIČENÍ

Cvičení přináší spoustu výhod: zlepší vaši kondici, zpevní svaly a ve spojení se správnou dietou pomůže zhubnout.

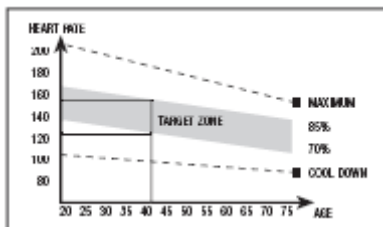
1. Protahování

Díky této fázi zlepšíte krevní oběh a připravíte svaly na zátěž. Snížíte také riziko křečí a zvrtnutí. Doporučujeme provést několik protahovacích cvičení - viz. níže. Každý cvik by měl trvat 30 sekund, nepřetěžujte se. Pokud cítíte bolest, přestaňte.



2. Cvičení

V této fázi přichází největší fyzická námaha. Budete-li cvičit pravidelně, budou svaly na nohou pružnější. Je důležité udržovat konstantní rytmus cvičení, aby se vaše tepová frekvence držela v cílové oblasti. Viz. graf níže.



Tato fáze by měla trvat min. 12 minut. Ze začátku je vhodné začít v intervalu 10-15minut.

3. Vychladnutí

V této fázi uvolníte kardiovaskulární a svalový systém. Spočívá ve snížení rytmu cvičení a pokračování asi 5 minut. Můžete se opět protahovat, ale dbejte na to, abyste nepřetěžovali svaly. Postupem času budou vaše tréninky delší a intenzivnější. Doporučujeme, abyste cvičili alespoň tři dny v týdnu.

Růst svalů

Pro růst svalů je potřeba zvolit vysokou úroveň námahy, aby se svaly při cvičení co nejvíce napínaly. Tlak na svaly na nohou bude větší, je tedy dobré cvičení zkrátit. Pokud si přejete zlepšit celkovou kondici, měli byste upravit tréninkový program. Protáhněte se jako obvykle, ale když se budete blížit ke konci cvičící fáze, zvyšte na chvíli úroveň námahy, aby nohy pracovaly co nejvíce. Zároveň ale snižte rychlost a držte svůj tep v cílové frekvenci.

Hubnutí

V tomto případě je důležité vynaložené úsilí. Čím intenzivnější a delší trénink, tím větší počet spálených kalorií.

OBEČNÉ POKYNY.-

Pozorně si přečtěte pokyny, které jsou obsahem této příručky. Najdete zde důležité informace k montáži, bezpečnosti a k používání stroje.

1 Stroj je určen pro domácí používání. Maximální hmotnost uživatele je 150 kg.

2 Nestrkejte ruce do pohyblivých částí stroje.

3 Rodiče by měli mít na paměti zvědavou povahu svých dětí, která mnohdy může vést k nebezpečným situacím a nehodám.

Stroj by neměl být nikdy použit jako hračka.

4 Vlastník stroje odpovídá za to, aby každý uživatel byl řádně informován o bezpečnostních opatřeních.

5 Na stroji cvičí vždy jen jedna osoba.

6 Používejte vhodný oděv i obuv. Tkaničky vždy uvazujte.

1. - POKYNY K MONTÁŽI.-

Vyndejte všechny díly z obalu.

Zkontrolujte, zda žádná část stroje nechybí.

POZOR: Doporučujeme, aby montáž prováděli dvě osoby.

Obr.1 Seznam dílů:

- (1) Počítač.
- (3) Kryt počítače.
- (14) Hlavní rám.
- (27) Kabel.
- (46) Pedály.
- (77) Sedlo.
- (118) Pravé madlo.
- (119) Levé madlo.
- (120) Sloupek.
- (121) Přední stabilizér
- (122) Zadní stabilizér

Seznam:

- (2) Šroub M5x10.
- (4) Šroub M4x14L.
- (5) Šroub M10.
- (6) Matka M10.
- (7) Pouzdro.
- (8) Šroub M8.
- (9) Plochá podložka.
- Klíč.

2. MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ.- POZOR V této fázi montáže je potřeba pomoc druhé osoby. **Odstraňte** obalový materiál ze stabilizátorů.

Veźměte zadní stabilizátor (122) s vyrovnávači nerovností a umístěte jej na zadní část hlavního rámu, zasuňte šrouby (8) s podložkami (9) a maticí (6). Pevně vše utáhněte, obr. 2. Stejně postup proveďte s předním stabilizátorem (121).

3. PŘIPOJENÍ PEDÁLŮ.-

Montážní pokyny pro pedály musí být přesně dodrženy, neboť jejich nesprávné nasazení by mohlo způsobit poškození závitu či kliky. Pokyn "vpravo a vlevo" odkazuje na polohu, kterou uživatel zaujme, když sedí na stroji a cvičí.

Pravý pedál (46R), označený písmenem R, se přišroubuje na pravou kliku, která je také označena písmenem (R)., obr. 3.

Levý pedál (46L), označený písmenem (L), se přišroubuje na levou kliku, která je rovněž označena písmenem (L), protisměru hodinových ručiček. Pevně vše utáhněte, obr. 3.

4.- POČÍTAČ

Uchopte monitor (1) a připevněte jej k hlavnímu rámu (14), propojte kabely (27), které vycházejí z monitoru a z horní části hlavního rámu (14), viz. obr. 4.

Přípevněte monitor (1) pomocí šroubů (2), obr. 4. Dejte pozor, abyste neskřípli kabely. Poté přípevněte kryt (3), pomocí šroubů (4), obr. 4.

5. MONTÁŽ MADEL.-

Nasadte levé madlo (119) (označené písmenem L) na hlavní rám (14). Utáhněte ho klíčem. Stejný postup proveďte i u pravého madla (118), obr. 5.

Spojte levou hřídel (81) s levým madlem (119) pomocí šroubu (5), matice (6) a pouzdra (7). Postup opakujte u pravého madla, obr. 5.

6. MONTÁŽ SEDLA.-

Namontujte sedlo (77) na trubku (78). Vložte sedlovku (75) do hlavního rámu stroje (14), nastavte si polohu sedla a utáhněte nastavovací knoflík (16). Vždy dbejte na to, aby byl knoflík řádně utažený.

Poznámka: Až zvolíte vyhovující polohu, utáhněte knoflík sedlovky dokud neuslyšíte cvaknutí.

DŮLEŽITÉ: Po jednom měsíci používání opět dotáhněte všechny šrouby.

VYROVNÁNÍ.-

Jakmile je stroj sestaven, ujistěte se, že dobře sedí na podlaze a je ve vodorovné poloze. Stroj můžete vyrovnat pomocí vyrovnavačů, viz. obr. 7.

POHYB A SKLADOVÁNÍ.-

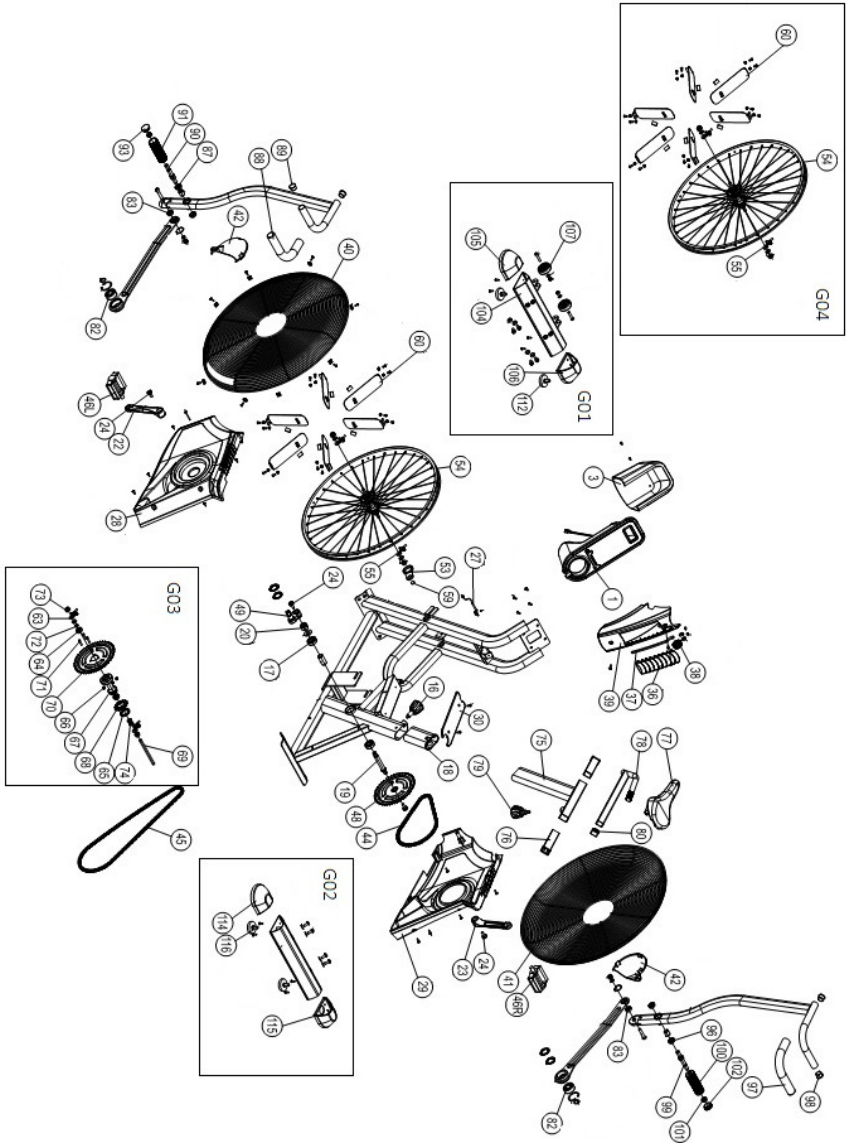
Stroj je vybaven koly (107), viz. obr. 8, která usnadňují jeho přesun. Mírným nadzvednutím zadní části můžete stroj libovolně přesouvat pomocí těchto kol, viz. obr. 8.

Stroj skladujte na suchém místě bez velkých výkyvů teplot.

Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na svého dodavatele - viz. poslední strana tohoto manuálu.

BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

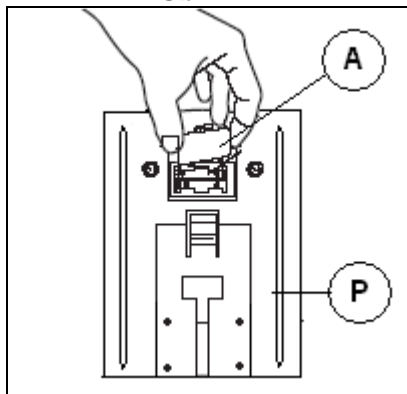
H8750



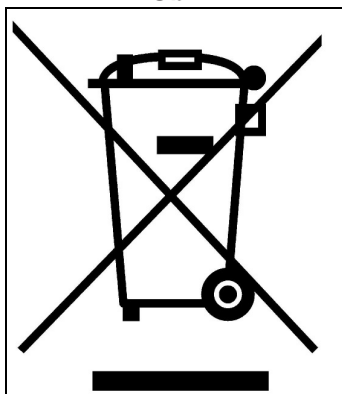


POČÍTAČ

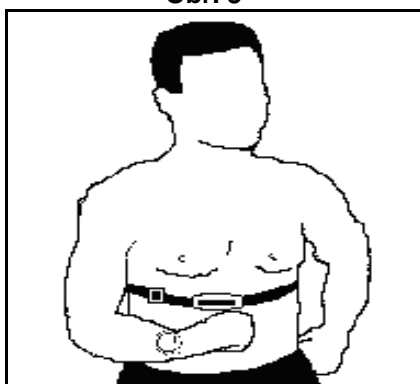
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



BATERIE.-

Tento počítač používá dvě 1,5V alkalické baterie. Před vložením baterií je potřeba nejdříve odšroubovat zadní kryt na počítači a poté tento kryt sundat. Do prostoru pro baterie, obr. 1, vložte dvě alkalické baterie AA (A) a ujistěte se, že je polarita dodržena (řídte se značkami, které jsou vyobrazeny v prostoru pro baterie). Po vložení baterií kryt opět zavřete.

Pokud počítač po zapnutí zobrazuje chyby, nebo displej není zcela čitelný, vyjměte baterie, vyčkejte 15 vteřin a znovu je vložte na místo.

Slabé baterie (vybité) způsobují slabý signál (špatný kontrast) a počítač může zobrazovat chybné hodnoty. Vybité baterie ihned vyměňte.

Monitor se zapne a ohlásí se pípnutím. Na LCD displeji se zobrazí všechny segmenty a po dobu jedné vteřiny i jednotky. Nakonec přejde displej do uživatelského nastavení. Pokud na stroji nebudete cvičit po dobu 4 minut, monitor se automaticky sám vypne.

Důležité: Vybité baterie nevhazujte do komunálního odpadu, ale ukládejte je do speciálních kontejnerů (obr. 2).

NASTAVENÍ UŽIVATELSKÝCH ÚDAJŮ

Jakmile do počítače vložíte baterie, tak se zapne a vstoupí do uživatelského

nastavení. Do tohoto nastavení vstoupíte, pokud po dobu několika vteřin budete držet tlačítko RESET. Pomocí kláves UP▲/DOWN▼ vyberte uživatele - USER 1-USER 4 a volbu potvrďte stisknutím MODE. Na displeji se zobrazí SET GENDER pro nastavení pohlaví. Pomocí UP▲/DOWN▼ zvolte "muž" (MALE) nebo "žena" (FEMALE), potvrďte MODE. Pak se zobrazí SET AGE. Pomocí UP▲/DOWN▼ nastavte věk (01-99), potvrďte MODE. Dále se zobrazí SET HEIGHT. Pomocí UP▲/DOWN▼ nastavte výšku (100-200), potvrďte MODE. Naposledy se zobrazí SET WEIGHT, pomocí UP▲/DOWN▼ nastavte váhu (20-150), potvrďte MODE a přejděte do výběru cvičícího režimu.

RYCHLÝ START.-

1. Stisknutím START začnete okamžitě cvičit. Čas se začne odpočítávat a monitor bude zobrazovat následující hodnoty (RPM) otáčky / (TIME) čas / (WATT) watt / (HEART RATE) tep / (SPEED) rychlost / (CALORIES) kalorie / (DISTANCE) vzdálenost.

2. Animace zobrazuje pouze uživatele.

3. Stisknutím STOP ukončíte trénink. Pro pokračování ve cvičení opět stisknete START. Pro návrat do výběru režimu stisknete RESET.

VÝBĚR REŽIMU.-

Pomocí UP▲/DOWN▼ vyberte režim pro cvičení: Cíl: dosažení času (TARGET TIME) / Cíl: uražená vzdálenost (TARGET DIST) / Cíl: spálené kalorie (TARGET CAL) / Cíl: Nastavený WATT (TARGET

WATT) / Cíl: tepová frekvence (TARGET H.R.) / Cíl: interval (INTERVAL). Potvrďte stisknutím MODE.

TIME PROGRAM - ČAS.-

1. Jakmile jste v tomto režimu, tak pomocí UP▲/DOWN▼ nastavte cílový čas cvičení přednastavená hodnota je 10:00). Stiskněte START a začněte cvičit. Monitor bude zobrazovat následující hodnoty: (RPM) / (TIME) čas / (WATT) / (HEART RATE) tep / (SPEED) rychlost / (CALORIES) kalorie / (DISTANCE) vzdálenost.

2. Pro skončení tréninku stiskněte tlačítko STOP. Toto slovo pak bude blikat. Pokud stisknete START, cvičení bude pokračovat. Po stisknutí RESET se vrátíte do úvodního nastavení.

DISTANCE PROGRAM - VZDÁLENOST.-

1. Jakmile jste v tomto režimu, tak pomocí UP▲/DOWN▼ si nastavte požadovanou vzdálenost (přednastavená hodnota je 5.0). Stiskněte START a začněte cvičit. Monitor bude zobrazovat následující hodnoty: (RPM) / (TIME) čas / (WATT) / (HEART RATE) tep / (SPEED) rychlost / (CALORIES) kalorie / (DISTANCE) vzdálenost.

2. Pro skončení tréninku stiskněte tlačítko STOP. Toto slovo pak bude blikat. Pokud stisknete START, cvičení bude pokračovat. Po stisknutí RESET se vrátíte do úvodního nastavení.

CALORIES PROGRAM - SPÁLENÉ KALORIE.-

1. Jakmile jste v tomto režimu, tak pomocí UP▲/DOWN▼ nastavte cílové kalorie (přednastavená hodnota je 100). Stiskněte START a začněte

cvičit. Monitor bude zobrazovat následující hodnoty: (RPM) / (TIME) čas / (WATT) / (HEART RATE) tep / (SPEED) rychlost / (CALORIES) kalorie / (DISTANCE) vzdálenost.

2. Pro skončení tréninku stiskněte tlačítko STOP. Toto slovo pak bude blikat. Pokud stisknete START, cvičení bude pokračovat. Po stisknutí RESET se vrátíte do úvodního nastavení.

WATT RATE PROGRAM STABILNÍ WATT

1. Jakmile jste v tomto režimu, tak pomocí UP▲/DOWN▼ si nastavte požadovaný watt (přednastavená hodnota je 20). Stiskněte START a začněte cvičit. Monitor bude zobrazovat následující hodnoty: (RPM) / (TIME) čas / (WATT) / (HEART RATE) tep / (SPEED) rychlost / (CALORIES) kalorie / (DISTANCE) vzdálenost.

2. Pokud je skutečná hodnota watt nižší než cílová hodnota, na displeji se zobrazí šipka směřující nahoru, která vám připomene, že máte zrychlit. Pokud je skutečná hodnota watt vyšší než cílová hodnota, zobrazí se šipka, která směřuje dolů. Ta indikuje, že máte zpomalit.

3. Pro ukončení cvičení stiskněte tlačítko STOP. Toto slovo pak bude na displeji blikat. Pokud stisknete START, cvičení bude pokračovat. Po stisknutí RESET se vrátíte do úvodního nastavení.

H.R. PROGRAM.- PROGRAM TEPOVÉ FREKV.

1. K měření tepové frekvence použijte hrudní pás (není součástí balení), obr.3

2. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ nastavte cílovou tep. frekvenci (přednastavená hodnota je 100). Stiskněte START a začněte cvičit.

Čas se začne odpočítávat a na displeji se budou zobrazovat tyto hodnoty (RPM) / (TIME) / (WATT) / (HEART RATE) / (SPEED) / (CALORIES) / (DISTANCE)

3. Pokud je skutečný puls nižší než nastavená hodnota, na displeji se zobrazí šipka, která směřuje nahoru - je potřeba zrychlit. Pokud je skutečná hodnota pulsu vyšší než přednastavená hodnota, zobrazí se na displeji šipka, směřující dolů, která indikuje, že byste měli zpomalit.

4. Pro ukončení cvičení stiskněte tlačítko STOP. Toto slovo pak bude na displeji blikat. Pokud stisknete START, cvičení bude pokračovat. Po stisknutí RESET se vrátíte do úvodního nastavení.

WATT PROGRAM.-

1. V tomto režimu vyberte pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ úroveň obtížnosti (BEGINNER) začátečník / (ADANCE) pokročilý / (SPORTY) sportovec a volbu potvrďte stisknutím MODE.

2. Pomocí UP▲/DOWN▼ nastavte čas (přednastaveno je 30:00). Stiskněte START a začněte cvičit. Čas se začne odpočítávat a monitor bude zobrazovat hodnoty: (RPM)/(TIME)/(WATT)/(HEARTRATE) (SPEED)/(CALORIES)/(DISTANCE)

3. Pokud je watt nižší než 10% z nastavení, zobrazí se na displeji symbol šipky, která směřuje nahoru. Ta má uživateli připomenout, že je potřeba zrychlit. Pokud je WATT o více než 10% vyšší, na displeji se zobrazí šipka, která směřuje dolů a nabádá tak uživatele k tomu, aby zpomalil.

4. Pokud je rozdíl wattů v rozmezí +/- 10% jsou počítací i uživatel na stejné pozici.

5. Pro skončení tréninku stiskněte tlačítko STOP. Toto slovo pak bude blikat. Pokud stisknete START, cvičení bude pokračovat. Po stisknutí RESET

se vrátíte do úvodního nastavení.

INTERVAL.-

V tomto režimu si pomocí kláves UP▲/DOWN▼ zvolte jednu z následujících možností: 20/10, 10/20, CUSTOM (vlastní).

- (20/10): Cvičíte po dobu 20 vteřin a 10 vteřin odpočíváte (8 opakování). Stiskněte START pro začátek cvičení.

- (10/20): Cvičíte 10 vteřin a odpočíváte 20 vteřin (8 opakování). Stiskněte START pro začátek cvičení.

- CUSTOM: nastavíte si vlastní čas pro cvičení a odpočinek.

- Vyberte CUSTOM a potvrďte MODE.

- Pomocí UP▲/DOWN▼ nastavte počet opakování (SET ROUND). Potvrďte MODE.

- Pomocí UP▲/DOWN▼ nastavte čas pro cvičení (WORK TIME). Potvrďte MODE.

- Pomocí UP▲/DOWN▼ nastavte čas pro odpočinek (REST TIME). Potvrďte MODE.

- Stisknutím START začnete cvičit.

TEST: FITNESS.-

Tento stroj je vybaven funkcí RECOVERY. Díky tomu si můžete změřit, jak dlouho trvá, než se vaše tepová frekvence vrátí do normálu po skončení cvičení. Jakmile docvičíte a máte li správně umístěn hrudní pás, stiskněte tlačítko RECOVERY. Začne se odpočítávat čas (00:60 - 00:00) - jedna minuta. Na displeji budou zobrazovány pouze údaje o čase a tepová frekvence. Během této doby bude hrudní pás měřit vaši tepovou frekvenci a pak se čas obnovení zobrazí na řádku Heart rate.

Pokud se kdykoli během této minuty rozhodnete test skončit, stiskněte tlačítko «Recovery» a tím se vrátíte zpět na hlavní obrazovku.

Po uběhnutí jedné minuty se na obrazovce zobrazí vyhodnocení testu recovery: «F1, F2,..., F5, F6»; kdy «F1» je nejlepší výsledek (fitness «Excelentní») a «F6» je nejhorší výsledek (fitness «Velmi špatný»).

Stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte zpět na úvodní obrazovku, kde zůstanou funkce ve stejném režimu, jako před zahájením testu. Test RECOVERY, při kterém se měří, jak rychle se vrátí tepová frekvence do normálu, poskytuje rychlé měřítko o vaší kondici. Toto hodnocení vám ukáže, jak rychle se vaše srdce zotaví ze zátěže. Pokud budete cvičit pravidelně, uvidíte, že se fitness hodnocení zlepšuje. Test nebude fungovat, pokud nemáte připojen hrudní pás (není součástí balení).

ODSTRANĚNÍ ZÁVAD.-

Problém: Displej se rozsvítí, ale zobrazuje pouze čas.

Řešení:

a.- Ujistěte se, že je správně připojen kabel.

Problém: Displej se nerozsvítí a nebo jsou jeho části jen slabě zobrazeny.

Řešení:

- a.- Zkontrolujte, zda jsou baterie správně vloženy.
- b.- Zkontrolujte, zda jsou baterie nabitě.
- c.- Pokud jsou vybité, vyměňte je.

Problém: Určité části displeje nejsou dobře viditelné nebo se u konkrétních funkcí zobrazují chybové hlášky.

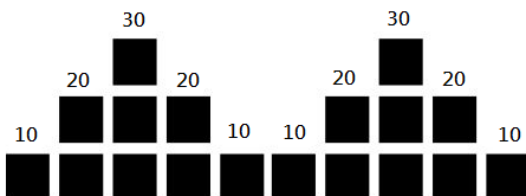
Řešení:

- a.- Vyjměte baterie a vyčkejte 15 vteřin. Poté je vraťte zpět.
- b.- Zkontrolujte, zda jsou baterie nabitě. Pokud ne, vyměňte je.
- c.- Pokud nepomohou výše uvedené kroky, je potřeba vyměnit počítač. Nenechávejte počítač na přímém slunci, mohlo by dojít k poškození displeje, který je z tekutých krystalů. Nevystavujte jej vodě ani nárazům.

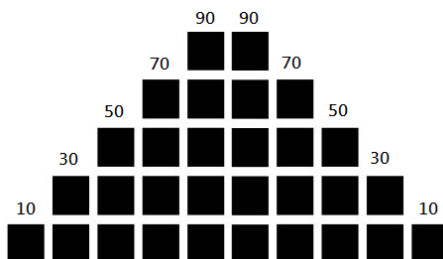
Pokud máte jakékoli dotazy, neváhejte se obrátit na svého dodavatele - viz. poslední strana tohoto návodu.

SPOLEČNOST BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ VÝROBKU, A TO BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

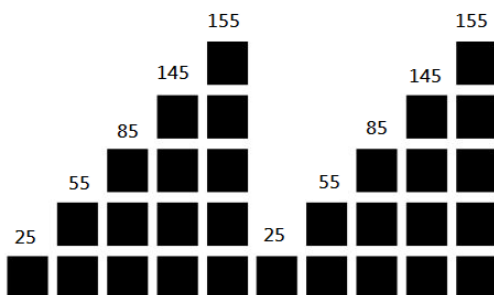
PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY



ZAČÁTEČNÍK



POKROČILÝ



SPORTOVEC

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o. Antala

Staška 2027/77 140 00

Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

